

## “EL PODER DE LA GRATITUD”

---



### Juan 6.1-15.

- Panorama:

1. Miles de personas (solo 5000 hombres) reunidas.
2. Cinco panes y dos pescados. Lugar lejano de la civilización.
3. La actitud de sus discípulos no era de gran ayuda.

? *¿Cómo te sentirías si?*

1. Mandamos a todo el grupo de jóvenes y universitarios a tu casa.
2. Llega de repente todos juntos a la hora de la comida.
3. Traen un hambre espantosa
4. Solo tienes 5 bolillos y unas cuantas rebanadas de jamón.

- No son situaciones donde sintamos gratitud alguna.
- Hay situaciones en la vida que enfrentamos donde lo menos que pensamos es en ser agradecidos.

? *¿Qué pudo haber hecho Jesús?*

1. Quejado con Dios de cuán poca comida tenían para darle a tanta gente.
  2. Enojado con sus discípulos porque no fueron previsores.
- ¿Qué hizo? **V. 10** (leerlo). Dio gracias por los pocos panes y peces, y luego vino el milagro de la multiplicación.
  - Fijarse en el orden: Jesús no hizo el milagro primero y luego dio gracias. Más bien, dio gracias por lo poco que había y luego vino el milagro.
  - Jesús era bueno en practicar la disciplina espiritual de la gratitud.
  - Así como Jesús, nosotros también tenemos la libertad de qué decisiones vamos a tomar cuando la vida se pone complicada:
    1. Decisiones con el poder para convertirnos en agradecidos o amargados.
    2. Decisiones que pueden llevarnos a ver el poder de Dios trabajar en la circunstancia o a perder nuestra fe.



### Génesis 28.10-22. *¿Cómo nace la gratitud?*

- Escritura de la clase pasada: Jacob está huyendo, mala situación.
- Dios se le revela en un sueño, y en respuesta, sin recibir nada aún, Jacob:

1. **V. 16.** Se vuelve consciente de la presencia de Dios en su circunstancia. Había un plan, no estaba solo.
  2. **V. 18.** Levantó un altar y lo consagró a Dios.
  3. **V. 22.** Decide dar el diezmo de todo, por gratitud.
- La gratitud es posible no porque todo está saliendo a la perfección y solo recibimos bendiciones, sino porque entendemos que Dios está presente.
  - La disciplina de la gratitud se define como:
    1. “la respuesta amorosa y agradecida hacia Dios por su presencia con nosotros y en este mundo. Aunque las bendiciones nos pueden llevar a la gratitud, no son la raíz de un corazón agradecido. El deleite en Dios y en su buena voluntad es el latir del corazón agradecido”.<sup>31</sup>



### **Romanos 1.18-32. Consecuencias de no ser agradecidos.**

- La progresión del pecado en la humanidad:
  1. **V. 21.** Pérdida de gratitud, “*el mundo no lo honró ni le dio gracias*”.
  2. El humanismo comienza a reinar “*han terminado pensando puras tonterías y su necia mente se ha quedado a oscuras*”.
  3. **v. 24.** La inmoralidad sexual aceptada.
  4. **V. 26-27.** La perversión sexual viene después.
  5. **V. 28-32.** Depravación en mente y conducta. “*Como no quisieron reconocer a Dios...*”.
- La falta de gratitud hacia Dios nos lleva a no reconocer quién es Él y a llenar nuestra mente de pensamientos estúpidos y acciones iguales.
- Si en tu vida te logras identificar con partes de esta lista, ¡todo inicia porque no estás siendo agradecido con Dios! Acercarte a Él y aprende.



### **1 Tesalonicenses 5.16-18. El Poder de la Gratitud.**

- NVI, “*den gracias a Dios en toda situación*”.
- Eso es lo que Dios quiere, ¡que apliquemos la disciplina de la gratitud!
- **Filipenses 4.6–7**, <sup>6</sup>*No se aflijan por nada, sino preséntenselo todo a Dios en oración; pídanle, y denle gracias también.* <sup>7</sup>*Así Dios les dará su paz, que es más grande de lo que el hombre puede entender; y esta paz cuidará sus corazones y sus pensamientos por medio de Cristo Jesús.* Vínculo entre gratitud y paz en el corazón.

<sup>31</sup> Adele Ahlberg Calhoun, *Spiritual Disciplines Handbook* (Downers Grove, ILL: IVP, 2005), 29.

- **Colosenses 3.13–15**, <sup>13</sup>*Sopórtense unos a otros, y perdónense si alguno tiene una queja contra otro. Así como el Señor los perdonó, perdonen también ustedes.* <sup>14</sup>*Sobre todo revístanse de amor, que es el lazo de la perfecta unión.* <sup>15</sup>*Y que la paz de Cristo reine en sus corazones, porque con este propósito los llamó Dios a formar un solo cuerpo. Y sean agradecidos. Agradecidos con los hermanos (contexto).*
- Estudio del Dr. Robert Emmons, de la Univ. de California y el Dr. Michael McCollough de la Southern Methodist University en Dallas, Texas:<sup>32</sup>
  1. Tres grupos. Primero escribió un diario de los acontecimientos que ocurrieron durante el día ... el segundo grabó sus experiencias desagradables y el último hizo una **lista diaria de cosas por las que estar agradecidos**.
  2. Resultados = *el ejercicio diario de la Gratitude provoca un incremento en la lucidez mental, entusiasmo, determinación, optimismo y energía.* El grupo que expresó la **gratitude** experimentó menos depresión y estrés, con mayor tendencia a ayudar a los demás, ejercitar con mayor regularidad y hacer más progresos hacia sus objetivos personales. Según los resultados, **las personas que se sienten agradecidas tienen también más probabilidades de sentirse amadas.**
  3. También notaron que la **gratitude** alienta a un ciclo positivo de bondad recíproca entre personas ya que un acto de gratitude inspira otros similares ... McCullough sugiere que cualquier persona puede aumentar su sensación de bienestar y crear efectos sociales positivos sólo siendo agradecido diariamente.
- A veces podemos desarrollar una adicción a la crítica mala, a juzgar y a la negatividad. La GRATITUD es el antídoto para eso.



Cosas prácticas para mejorar la gratitude personal:

1. Mantén un diario de las bendiciones que Dios te da diario y ora diario agradeciendo por ellas al final del día.
2. Escribe una tarjeta o carta de gratitude a alguien que te ha ayudado.
3. Establezcamos el “Día de Acción de Gracias”: comida con iglesia-casa con el objetivo de agradecer a Dios y a los hermanos.
4. Identifica tu tendencia a las comparaciones y al negativismo (restan tu gratitude). No digas, “yo no tengo nada que agradecer a la iglesia”, ¡es mentira!
5. Identifica la presencia de Dios en toda circunstancia, buena o mala, y encuentra las razones para darle gracias a Dios que estás ahí.

---

<sup>32</sup> Martha Caballero, “El Poder de la Gratitude”, Blog oficial de Martha Caballero, <http://www.marthacaballero.com/el-poder-de-la-gratitude/> (accesado Noviembre 3, 2012).